

Loaded Up

Choreographie: David Prestor (30. November 2019)

Beschreibung:	128 Count, 2 Wall, Advanced Phrased Line Dance, Catalan Style
Musik:	East Bound And Down von Midland, BPM: 118
Hinweis:	Das Intro beginnt nach 16 Taktschlägen
Abfolge/Sequenz:	Intro, AB*, A, A**, A (Contra), AB, AA, Ende/Ending

Part/Teil A (64 Counts)

1) 1-8 Jump Out, Hook Behind r-Kick Diagonal Forward Combination r, Hook Behind l-Kick Diagonal Forward l, Hook Behind r

- 1-2 (Gesprungen) Mit beiden Beinen schulterweit auseinander springen - Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben
- 3-4 (Gesprungen) Rechten Fuss nach schräg/diagonal rechts vorne kicken - Linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anheben
- 5-6 (Gesprungen) Linken Fuss nach schräg/diagonal links vorne kicken - Linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anheben
- 7-8 (Gesprungen) Linken Fuss nach schräg/diagonal links vorne kicken - Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben

2) 9-16 Kick Diagonal Forward r, Hook Behind l-Kick Diagonal Forward l, Hook Behind r-Kick Diagonal Forward r, Hook Behind r, Double Kick Diagonal Forward r

- 1-2 (Gesprungen) Rechten Fuss nach schräg/diagonal rechts vorne kicken - Linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anheben
- 3-4 (Gesprungen) Linken Fuss nach schräg/diagonal links vorne kicken - Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben
- 5-6 (Gesprungen) Rechten Fuss nach schräg/diagonal rechts vorne kicken - Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben
- 7-8 (Gesprungen) Rechten Fuss 2x nach schräg/diagonal rechts vorne kicken

3) 17-24 Jumping Jazz Box right (Cross r, Kick Forward r + l), Jumping Jazz Box left (Cross l, Kick Forward l + r), Jumping Cross Rock Step right

- 1 (Gesprungen) Rechten Fuss vor linken kreuzen und linken Fuss nach hinten anwinkeln
- 2-3 (Gesprungen) Rechten Fuss nach vorne kicken - Linken Fuss nach vorne kicken
- 4 (Gesprungen) Linken Fuss vor rechten gekreuzt springen und rechten Fuss nach hinten anwinkeln
- 5-6 (Gesprungen) Linken Fuss nach vorne kicken - Rechten nach vorne kicken
- 7 (Gesprungen) Rechten Fuss vor linken kreuzen und linken Fuss nach hinten anwinkeln
- 8 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den linken Fuss und rechten Fuss nach vorne kicken

4) 25-32 ¼ Turn right Jump r/Touch Back l, Hold, Jump l/Touch Back r, Hold, ¼ Turn right Jump r/Touch Back l, Hold, ¼ Turn right/Touch Back l, Hold

- 1 (Gesprungen) ¼ Drehung rechts herum und rechter Fuss Sprung auf der Stelle/linke Fussspitze hinten auftippen (9 Uhr)
- 2 Halten
- 3-4 (Gesprungen) Linker Fuss Sprung auf der Stelle, dabei rechte Fussspitze hinten auftippen - Halten
- 5 (Gesprungen) ¼ Drehung rechts herum und rechter Fuss Sprung auf der Stelle/linke Fussspitze hinten auftippen (12 Uhr)
- 6 Halten
- 7 (Gesprungen) ¼ Drehung rechts herum und rechter Fuss Sprung auf der Stelle/linke Fussspitze hinten auftippen (3 Uhr)
- 8 Halten

5) 33-40 ¼ Turn left/Kick Forward l, Hook Behind r, ¼ Turn left/Jumping Rock Step Back right, Hook Behind r, ¼ Turn right/Kick Forward r, Hook Behind l, ¼ Turn right/Jumping Rock Step Back left, Hook Behind l

- 1 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und linken Fuss nach vorne kicken (12 Uhr)
- 2 (Gesprungen) Rechten Fuss anheben hinter linkem Bein kreuzen
- 3 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Sprung nach hinten, dabei linken Fuss nach vorne kicken (9 Uhr)
- 4 (Gesprungen) Gewicht zurück auf den linken Fuss und rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen
- 5 (Gesprungen) ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuss nach vorne kicken (6 Uhr)
- 6 (Gesprungen) Linken Fuss anheben und hinter rechtem Bein kreuzen
- 7 (Gesprungen) ¼ Drehung rechts herum und linker Fuss Sprung nach hinten, dabei rechten Fuss nach vorne kicken (3 Uhr)
- 8 (Gesprungen) Gewicht zurück auf den rechten Fuss und linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen

6) 41-48 ¼ Turn left/Kick Forward l, ¼ Turn left/Hook Behind r, ¼ Turn left/Jumping Rock Step Back right, Hook Behind r, Twister Kick right Half Turning left (Kick Forward r, ¼ Turn left/Hook Behind l, ¼ Turn left/Kick Forward l, Hook Behind r)

- 1 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und linken Fuss nach vorne kicken (12 Uhr)
- 2 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben (9 Uhr)
- 3 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Sprung nach hinten, dabei linken Fuss nach vorne kicken (6 Uhr)
- 4 (Gesprungen) Gewicht zurück auf den linken Fuss und rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen
- 5-6 (Gesprungen) Rechten Fuss nach vorne kicken - ¼ Drehung links herum und linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen (3 Uhr)
- 7 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und linken Fuss nach vorne kicken (12 Uhr)
- 8 (Gesprungen) Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben

7) 49-56 Jumping Rocking Chair right, Full Turn left (½ Turn left/Step Back r, ½ Turn left/Step Forward l)

- 1 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung nach vorne und linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anwinkeln
- 2 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den linken Fuss
- 3 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung nach hinten und linken Fuss nach vorne kicken
- 4 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den linken Fuss
- 5-6 ½ Drehung links herum und rechter Fuss Schritt nach hinten (6 Uhr)
- 7-8 ½ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorne (12 Uhr)

8) 57-64 Jumping Rock Step Forward right, Full Turn right (½ Turn right/Step Forward r, ½ Turn right/Step Back r), Stomp Up r, Hold

- 1 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung nach vorne und linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anwinkeln
- 2 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den linken Fuss
- 3-4 ½ Drehung rechts herum und rechter Fuss Schritt nach vorne (6 Uhr)
- 5-6 ½ Drehung rechts herum und linker Fuss Schritt nach hinten (12 Uhr)
- 7-8 Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) - Halten

Part/Teil B (64 Counts)**1) 1-8 Rock Step Forward right, ¼ Turn right/Rock Step Forward right, Coaster Step right, Hold**

- 1-2 Rechter Fuss Schritt nach vorne, linken Fuss etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuss
- 3 ¼ Drehung rechts herum und rechter Fuss Schritt nach vorne, linken Fuss etwas anheben (3 Uhr)
- 4 Gewicht zurück auf den linken Fuss
- 5-6-7-8 Rechter Fuss Schritt nach hinten - Linken Fuss an rechten heransetzen - Rechter Fuss Schritt nach vorne - Halten

2) 9-16 Scuff Forward l, Kick Forward l, Brush Back l, Hook Behind l, Heel Grind left ¼ Turning left, Flick Side r/Slap r, ¼ Turn left/Stomp r

- 1-2 Linken Fuss nach vorne schwingen, dabei Ferse über den Boden schleifen - Linken Fuss nach vorne kicken
- 3-4 Linken Fuss nach hinten schwingen, dabei streift der Ballen den Boden - Linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anwinkeln
- 5 Linke Ferse vorne aufsetzen, dabei die Fussspitze nach links drehen
- 6 ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts (12 Uhr)
- 7 Rechten Fuss seitwärts nach rechts hochschnellen/anwinkeln und mit rechter Hand an die Ferse klatschen
- 8 ¼ Drehung links herum und rechten Fuss neben linkem aufstampfen (9 Uhr)

3) 17-24 Swivet to right/Return, Swivet to left/Return, Swivet to right/Return Twice

- 1-2 Rechte Fussspitze nach rechts und linke Ferse nach links drehen - Beide Füße wieder zurück in die Mitte drehen
- 3-4 Linke Fussspitze nach links und rechte Ferse nach rechts drehen - Beide Füße wieder zurück in die Mitte drehen
- 5-6 Rechte Fussspitze nach rechts und linke Ferse nach links drehen - Beide Füße wieder zurück in die Mitte drehen
- 7-8 Rechte Fussspitze nach rechts und linke Ferse nach links drehen - Beide Füße wieder zurück in die Mitte drehen

4) 25-32 ¼ Turn right/Side r, Hold, Flick Side l-Flick Side r, Hold 2x, Flick Side l-Flick Side r

- 1-2 ¼ Drehung rechts herum und rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts (12 Uhr) - Halten
- 3-4 (Gesprungen) Linken Fuss seitwärts nach links hochschnellen - Rechten Fuss seitwärts nach rechts hochschnellen
- 5-6 Halten (2 Taktschläge)
- 7-8 (Gesprungen) Linken Fuss seitwärts nach links hochschnellen - Rechten Fuss seitwärts nach rechts hochschnellen

5) 33-40 Jumping Rock Step Back left/Heel Touch Forward r, Scuff Forward l, Rock Step Forward left, ½ Turn left/Step Forward l, Hold

- 1-2 (Gesprungen) Linker Fuss Schritt/Sprung nach hinten und rechte Ferse vorne auf tippen
- 3 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den rechten Fuss
- 4 Linken Fuss nach vorne schwingen, dabei Ferse über den Boden schleifen lassen
- 5-6 Linker Fuss Schritt nach vorne, rechten Fuss etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuss
- 7-8 ½ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorne (6 Uhr) - Halten

6) 41-48 Slow Shuffle Forward right, Hold, ½ Turn right/Slow Shuffle Back left, Hold

- 1-2 Rechter Fuss Schritt nach vorne - Linken Fuss an rechten heransetzen
- 3-4 Rechter Fuss Schritt nach vorne - Halten
- 5-6 ½ Drehung rechts herum und linker Fuss Schritt nach hinten (12 Uhr) - Rechten Fuss an linken heransetzen
- 7-8 Linker Fuss Schritt nach hinten - Halten

7) 49-56 ½ Turn right/Rock Step Forward right, ½ Turn right/Step Forward r, Scissor Step left, Hold

- 1 ½ Drehung rechts herum und rechter Fuss Schritt nach vorne, linken Fuss etwas anheben (6 Uhr)
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuss
- 3-4 ½ Drehung rechts herum und rechter Fuss Schritt nach vorne (12 Uhr)
- 5-6 Linker Fuss Schritt seitwärts nach links - Rechten Fuss an linken heransetzen
- 7-8 Linken Fuss vor rechten kreuzen - Halten

8) 57-64 Touch Behind r, Scuff Forward r, Hook r, Hold, B: Long Step Forward r, Slide l 3x, B*: Kick Forward r, Flick Back r, Stomp Up r, Hold

- 1-2 Rechte Fussspitze hinter linkem Fuss auf tippen - Rechten Fuss nach vorne schwingen, dabei Ferse über den Boden schleifen
- 3-4 Rechten Fuss anheben und vor linkem Schienbein kreuzen - Halten
- 5 B Rechter Fuss langen Schritt nach vorne
- 6-7-8 B Linken Fuss an rechten heransetzen (über 3 Taktschläge)
- 5-6 B* Rechten Fuss nach vorne kicken - Rechten Fuss nach hinten hochschnellen/anwinkeln
- 7-8 B* Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) - Halten

Wiederholung bis zum Ende**Abfolge/Sequenz:** Intro, AB*, A, A**, A (Contra), AB, AA, Ende/Ending

Intro (24 Counts) (Startposition mit Rücken zum Publikum, auf einer Linie in der Mitte aufstellen)

1) 1-8 Flick Back r, ½ Turn left/Stomp r, Hold 6x

1-2 Rechten Fuss nach hinten hochschnellen/anwinkeln - ½ Drehung links herum und rechten Fuss neben linkem aufstampfen
3-8 Halten (6 Taktschläge)

2) 9-16 Flick Back r, Stomp r, Rolling Full Turn right (¼ Turn right/Step Forward l, ¾ Turn right/Side r), Hold 5x

1-2 Rechten Fuss nach hinten hochschnellen/anwinkeln - Rechten Fuss neben linkem aufstampfen
3-4 ¼ Drehung rechts herum und linker Fuss Schritt nach vorne - ¾ Drehung rechts herum und rechter Fuss Schritt nach rechts
5-8 Halten (4 Taktschläge)

3) 17-24 Flick Back l, Stomp l, Rolling Full Turn left (¼ Turn left/Step Forward r, ¾ Turn left/Side l), Hold 5x

1-2 Linken Fuss nach hinten hochschnellen/anwinkeln - Linken Fuss neben rechtem aufstampfen
3-4 ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Schritt nach vorne - ¾ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach links
5-8 Halten (4 Taktschläge)

3) 17-24 Jump Up, Flick Back r, Run Forward r, l, r, l, r + l

1 (**Gesprungen**) Mit beiden Beinen in die Luft springen (beide Beine anziehen)
2 Rechten Fuss nach hinten hochschnellen/anwinkeln
3-8 6 kleine Schritte nach vorne rennen (rechts - links - rechts - links - rechts - links)
(**Option/Variante:** Bei 3-8 die Plätze tauschen)

Hinweis: Bei Part/Teil A** werden die Schritte 1-32 nur von der linken Seite getanzt und die Schritte 33-64 nur von der rechten Seite danach 1x Part/Teil A als Contra, danach wieder nach vorne ausrichten

Ende/Ending (32 Counts)

1) 1-8 Jump Out, Hook Behind r-Kick Diagonal Forward Combination r, Hook Behind l-Kick Diagonal Forward l, Hook Behind l-Kick Diagonal Forward l, Hook Behind r

1-2 (**Gesprungen**) Mit beiden Beinen schulterweit auseinander springen - Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben
3-4 (**Gesprungen**) Rechten Fuss nach schräg/diagonal rechts vorne kicken - Linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anheben
5-6 (**Gesprungen**) Linken Fuss nach schräg/diagonal links vorne kicken - Linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anheben
7-8 (**Gesprungen**) Linken Fuss nach schräg/diagonal links vorne kicken - Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben

2) 9-16 Kick Diagonal Forward r, Hook Behind l-Kick Diagonal Forward l, Hook Behind r-Kick Diagonal Forward r, Hook Behind r, Double Kick Diagonal Forward r

1-2 (**Gesprungen**) Rechten Fuss nach schräg/diagonal rechts vorne kicken - Linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen/anheben
3-4 (**Gesprungen**) Linken Fuss nach schräg/diagonal links vorne kicken - Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben
5-6 (**Gesprungen**) Rechten Fuss nach schräg/diagonal rechts vorne kicken - Rechten Fuss hinter linkem Bein kreuzen/anheben
7-8 (**Gesprungen**) Rechten Fuss 2x nach schräg/diagonal rechts vorne kicken

3) 17-24 Kick Forward l, Cross l over r + Hook Behind r, ¼ Turn left/Jumping Rock Step Back right, Hook Behind r, ¼ Turn right/Kick Forward r, Hook Behind l, ¼ Turn right/Jumping Rock Step Back left, Hook Behind l

1 (**Gesprungen**) Linken Fuss nach vorne kicken (12 Uhr)
2 (**Gesprungen**) Linken Fuss vor rechtem Fuss kreuzen, rechten Fuss hinter linkem Bein anheben
3 (**Gesprungen**) ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Sprung nach hinten, dabei linken Fuss nach vorne kicken (9 Uhr)
4 (**Gesprungen**) Gewicht zurück auf den linken Fuss und rechten Fuss hinter linkem Bein anheben und kreuzen
5 (**Gesprungen**) ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuss nach vorne kicken (6 Uhr)
6 (**Gesprungen**) Linken Fuss anheben und hinter rechtem Bein kreuzen
7 (**Gesprungen**) ¼ Drehung rechts herum und linker Fuss Sprung nach hinten, dabei rechten Fuss nach vorne kicken (3 Uhr)
8 (**Gesprungen**) Gewicht zurück auf den rechten Fuss und linken Fuss hinter rechtem Bein kreuzen

4) 25-32 ¼ Turn left/Kick Forward l, Hook Behind r, Jumping Rock Step Back right, Hook Behind r, Jumping Twister Kick right Full Turning left (Jump + Kick Forward r, ½ Turn left/Hook Behind l, Step l Behind R, Unwind ½ Turn left and Cower Down)

1 (**Gesprungen**) ¼ Drehung links herum und linken Fuss nach vorne kicken (12 Uhr)
2 (**Gesprungen**) Linken Fuss vor rechtem Fuss kreuzen, rechten Fuss hinter linkem Bein anheben
3 (**Gesprungen**) Rechter Fuss Sprung nach hinten, dabei linken Fuss nach vorne kicken
4 (**Gesprungen**) Gewicht zurück auf den linken Fuss und rechten Fuss hinter linkem Bein anheben und kreuzen
5-6 (**Gesprungen**) Rechten Fuss nach vorne kicken - ½ Drehung links herum und linken Fuss hinter rechtem Bein anwinkeln (6 Uhr)
7 (**Gesprungen**) Linken Fuss hinter rechtem Abstellen
8 (**Gesprungen**) ½ Drehung links herum (Unwind), dabei in die Hocke gehen (linkes Bein aufgestellt, rechtes abgelegt) (12 Uhr)

Abfolge/Sequenz: Intro, AB*, A, A**, A (Contra), AB, AA, Ende/Ending